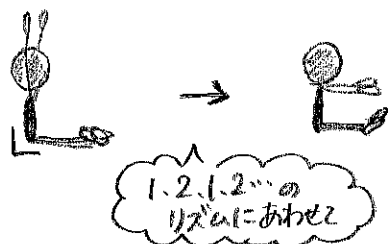


おうちでできるかんたん筋トレ

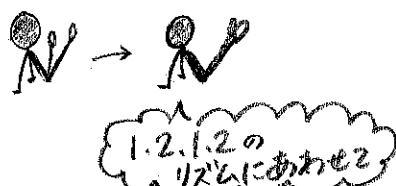
お家に毎日いると、だんだんとぽっこりおなかに・・・なんて人いませんか？
おうちの中でできるかんたんな筋トレをしましょう！

①あげさげコンボ 30回



1. せすじそのばい、すわります。
2. おなかに力を入れて、手をまっすぐ上へ！
3. 手をまっすぐ前におろす。
4. くりかえし。

②足パカパカ 30回



1. 手は、うしろについてすわる。
2. あしをあげて、パカッとひらく。
3. きゃっとじる。
4. くりかえし

おなかにも、
力を入れて！

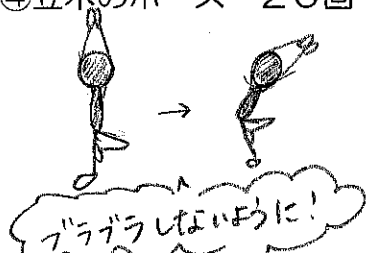
③バンザイコシフリ 30回



1. 手はずっとあげずのまま
2. 右、左にこしをフリフリ
3. リズムよく、くりかえし

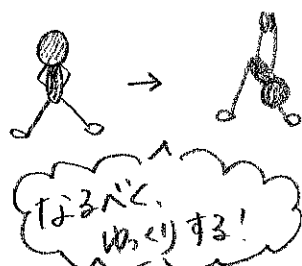
こしだけをフリフリよう！
なるべく大きく！！

④立木のポーズ 20回ずつ



1. リょう手をあげて、かた足立ちをする。
2. まげている方の足がわに、体をたおす。
(前かがみにならないよう、まよこに！)
3. もとにもどす。
4. 足をかえて、同じようにする。

⑤おりたたむポーズ 20回



1. 足をひらいて、手をしっかりとぎる。
2. 手をにぎったまま、体を前へにおす。
3. ゆっくりと、元にもどす。

*きゅうにやりすぎると、体をいたくしてしまいます。
やる前とやった後はストレッチをしましょう。

*やるときには、手に中身の入ったペットボトルをもつと、より効果こうかがでます！

*きつい！！と思ったら、回数をへらしてやってみましょう。